

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)



Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist eine mehrjährige, wasser-speichernde Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Sie ist in kälteren Regionen Eurasiens und Nordamerikas sowie in der Arktis beheimatet. Ihren Namen verdankt die Pflanze den nach Rosen duftenden knolligen Wurzeln (griechisch: rhodon = Rose).

Rosenwurz wächst als ausdauernde sukkulente (*speichern Wasser in ihren Pflanzenteilen*) Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist 5 bis 20, selten bis zu 35 Zentimetern. Es werden Pfahlwurzeln gebildet. Als Überdauerungsorgan wird ein horizontaler oder vertikaler und oft verzweigter, 1 bis 5 Zentimeter dicker, knolliger, unterirdischer Stamm ausgebildet, der einen charakteristisch rosenartigen Geruch aufweist. Aus diesem unterirdischen Stamm werden mehrere oberirdische Stängel gebildet, die dick, fleischig sowie kahl sind und Schuppen besitzen; wenn sie abgeschnitten oder

verletzt werden, ist der charakteristisch rosenartige Geruch wahrnehmbar.

Sie wird traditionell zur Steigerung der körperlichen Ausdauer, der Langlebigkeit, der sexuellen Funktion und zur Anpassung an hochalpine Bedingungen genutzt.

Rhodiola Rosea ist bekannt für ihre adaptogenen Eigenschaften. (*Adaptogene sind Substanzen, die dem Körper helfen, sich an Stresssituationen anzupassen und die Widerstandsfähigkeit gegen verschiedene Stressfaktoren zu erhöhen*).

Die Wurzeln der Pflanze enthalten wichtige Wirkstoffe wie Rosavin und Salidroside, die für ihre gesundheits-fördernden Eigenschaften verantwortlich sind. *Rhodiola Rosea* spielt eine zentrale Rolle in der traditionellen Medizin mehrerer Kulturen. In skandinavischen Ländern und Russland wird sie seit Jahrhunderten verwendet, um die geistige Klarheit zu fördern und Erschöpfung zu bekämpfen.

Die Wirkungen von *Rhodiola Rosea* umfassen die Verbesserung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, die Unterstützung der mentalen Funktionen, insbesondere unter stressigen Bedingungen, sowie die Stärkung des Immunsystems. Darüber hinaus wird sie für ihre potenzielle Rolle bei der Verbesserung der Stimmung und der Reduzierung von Symptomen von Erschöpfung und Depression geschätzt.



Rhodiola Rosea beeinflusst mehrere biologische Mechanismen, die zur Stressresistenz beitragen. Sie wirkt auf das zentrale Nervensystem, indem sie die Freisetzung von Stresshormonen moduliert und die biochemische Basis des Körpers für eine höhere Stressresistenz schafft.

Eine der Hauptwirkungen von *Rhodiola Rosea* ist die Verbesserung der kognitiven Funktionen. Sie kann die Konzentration und das Gedächtnis steigern, besonders unter stressigen Bedingungen. Dies macht sie zu einem beliebten Supplement unter Studenten und Berufstätigen, die unter kognitiver Belastung stehen. Außerdem hat *Rhodiola Rosea* positive Auswirkungen auf die physische Leistungsfähigkeit.

Sie kann die Ausdauer erhöhen, die Erholungszeiten nach intensiver körperlicher Anstrengung verkürzen und die Sauerstoffaufnahme verbessern. Dies macht sie zu einem beliebten Supplement für Sportler.

Kurzfilm auf Youtube, die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*): <https://www.youtube.com/watch?v=3u2hBlAKgsA>

Inhaltsstoffe

Gemäss Studien zählen Rosavine, wie Rosavin, Rosarin und Rosin, sowie Salidroside zu den Hauptwirkstoffen des Rosenwurz. Dazu enthält die Pflanze ebenfalls Flavonoide. Dies sind Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Speziell die Phenylglykoside Rosavine (Rosarin, Rosavin und Rosin) sind nur im Rosenwurz zu finden.

Anwendung

- **Stressbewältigung und Prüfungsvorbereitung:**
Rosenwurz wird aufgrund seiner adaptogenen Eigenschaften oft zur Unterstützung der Stressbewältigung eingesetzt. Es kann helfen, die Stressresistenz zu erhöhen, die Stressreaktion des Körpers zu regulieren und die allgemeine emotionale Ausgeglichenheit zu fördern.
- **Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit:**
Rosenwurz als Heilpflanze kann helfen, die Konzentration, kognitive Funktionen und das Gedächtnis zu verbessern. Rhodiola Rosea wird auch oft verwendet, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.
- **Steigerung der körperlichen Ausdauer:**
Aufgrund seiner potenziellen energetisierenden Wirkung wird Rosenwurz immer öfters von Sportlern zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer verwendet.
- **Stimmungsaufhellung:**
Rosenwurz kann auch zur Unterstützung der Stimmung verwendet werden. Es soll helfen, die allgemeine Stimmung zu heben, Stress abzubauen und eine positive emotionale Balance zu fördern.

Rosenwurztee

Rhodiola rosea kann auch als Tee zubereitet werden. Dazu wird der Wurzelextrakt der Pflanze mit heißem Wasser aufgegossen. Dieser Tee ist in Russland, China, im Baltikum sowie in Alaska und Grönland schon lange bekannt.

Arzneilich verwendete Pflanzenteile (Droge)

Verwendet werden die getrockneten unterirdischen Teile bestehend aus dem Wurzelstock und anhängenden Wurzeln.

Die Handelsdroge stammte ursprünglich aus kontrollierten Wildsammlungen in Sibirien und Skandinavien; heute wird Rosenwurz-Wurzelstock in Russland, einigen skandinavischen Ländern und in Deutschland angebaut; in der Schweiz wurde eine besonders wirkstoffreiche Sorte namens „Mattmark“ gezüchtet, die heute den Markt beherrscht.

Rhodiola Rosea findet man häufig in Form von Kapseln, Tabletten und als flüssiges Extrakt.



Literaturhinweis:

<https://www.online-fitness-academy.de/magazin/rhodiola-rosea.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/gestresst-muede-erschoeft-entspannter-mit-rhodiola-oder-rosenwurz-17771>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/rhodiola-rosea>

<https://www.myfairtrade.com/ratgeber/rosenwurz-rhodiola-rosea.html>

https://www.zimmerli-adaptogene.ch/rosenwurz-eine-pflanze-mit-besonderen-kr%C3%A4ften/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw74e1BhBnEiwAbqOAJHYvNL3Pkv-WjmN1glgj8XqA2SLFdSdeqqR3PlkCgclU9IW9TZs5xoCa2AQAvD_BwE

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rosenwurz>